

Kansen met een andere taal!

(een andere manier om tot een werkelijke ontmoeting en dialoog te komen)

door Herberd Prinsen

'Kansen met een andere taal' vindt zijn oorsprong in de theorie van 'een taal erbij'.

Dit artikel is naast een verkenningstocht ook een eerbetoon aan de grondlegster van 'een taal erbij' Marleen Diekman, die helaas te vroeg op 7 april 2007 is overleden.

Kader

Margriet is vijftien en zit in havo-3. Ze komt uit een gezin van vijf, ze heeft een oudere broer en zus van zestien en zeventien. Haar ouders hebben een elektrawinkel en hebben niet altijd tijd voor de kinderen. De broer en zus van Margriet ervaren dit niet als een probleem, ze vinden de extra vrijheid zelfs wel prettig. Margriet heeft hier wel veel moeite mee. Als ze haar moeder wat wil vragen of zeggen is ze er meestal niet. Dit wordt nog eens versterkt door het feit dat Margriet niet lekker in de klas ligt en vaak gepest wordt. Ook hier kan ze het met haar moeder niet over hebben. Omdat Margriet aandacht krijgt van een knappe oudere jongen die haar vaak buiten school opwacht komt ze ongewild in het loverboy circuit terecht en wordt ze seksueel misbruikt door met name oudere mannen. Ook dit kan ze niet met haar moeder bespreken. Om zichzelf minder aantrekkelijk te maken snijdt ze zich op armen, benen, buik en borsten. Uiteindelijk is ze door haar mentor gesignaleerd en is er samen met de ouders een traject van hulpverlening afgesproken. Haar eerste hulpverlener kwam niet met haar in contact en is ze via de zorgcoördinator bij de leerlingbegeleider van de school terecht gekomen. Deze leerlingbegeleider (had de training 'Kansen met andere taal' bij mij gevolgd) kwam met behulp van gevoelswaardekaarten en de poppetjes stapje voor stapje in contact met Margriet en kon in de derde bijeenkomst samen met haar, haar onrecht op tafel uitbeelden met poppetjes en andere materialen. 'Was het ongeveer zo?', vroeg hij. Margriet verschuift het poppetje die haar moeder voorstelt achter zichzelf en zegt; 'Zo was het'. Dit was voor het eerst dat Margriet de beangstigende situatie onder ogen kon zien. Dankzij de verschillende materialen die op tafel stonden is het minder angstaanjagend geworden. Er is een begin van veiligheid gecreëerd. Margriet en haar leerlingbegeleider verkennen haar onrecht verder, waarbij de verschillende materialen helpen haar verhaal, voor zover zij dit aankan, te vertellen. Margriet heeft controle en overzicht over alles wat er gebeurt. Stapje voor stapje krijgt Margriet vertrouwen in zichzelf en heel voorzichtig ook in anderen. Ze merkt dat ze invloed krijgt over wat ze wil en niet wil.

Soms loopt je gesprek vast of niet naar wens, of je krijgt de werkelijke patronen en systemen niet helder zichtbaar. Of je hebt het idee dat je niet alles boven tafel hebt gekregen. Verder kan het ook zo zijn dat de ander het lastig vindt om over zijn probleem of gevoel te praten. Dit kom je met name vaak tegen bij (oorlog)trauma's, verslaving, (seksueel)misbruik, suïcide, automutilatie, anorexia, scheiding, overlijden e.d. Of tijdens een training (sociale vaardigheden, faalangst e.d.) of een rouwgroep vindt een deelnemer het lastig om zijn gevoelens of gedachten te benoemen of hier over te spreken. Op zo'n moment kunnen (duplo)poppetjes, foto's, gevoelswaardenkaarten, tekeningen, zinaanvullijst, eigenwijsjes e.d. soulaas bieden. Zodat tijdens het gesprek de patronen en/of systemen zichtbaar worden. En dat de deelnemer voldoende

ruimte krijgt om zijn gedachten/gevoelens te delen. Wat in beide gevallen meestal leidt tot een werkelijke ontmoeting en dialoog. Het nodigt de ander uit om er nu wel over te praten of er vanuit een ander positie tegen aan te kijken of over of tegen te praten. Verder kun je vele van de genoemde materialen ook tijdens de mentorlessen gebruiken om met hen in contact te komen. Een voor mij belangrijke onderliggende visie is; 'Contact voor contract!'

Met dit artikel probeer ik woorden te vinden voor de 'taal' die ontstaat als ik met diverse materialen, in mijn trainingen, in het communiceren en werken met pubers en in mijn supervisie met cliënten, sneller contact te kunnen maken. Deze manier van werken is gebaseerd op het Contextuele gedachtegoed van de gezinstherapeut Ivan Boszormenyi-Nagy. Marleen Diekman voegde, met haar 'een taal erbij', aan dit gedachtegoed iets toe, waarna ik met 'Kansen met een andere taal' de mogelijkheden verder verken en uitgebreid heb. Een van de kenmerken van het contextuele gedachtegoed is dat de naaste familie en hun onderlinge banden, ook wel iemands context genoemd, een grote en sterke rol spelen in de begeleiding. Met de diverse materialen kun je de onderlinge verhoudingen, verbanden en gevoelens soms makkelijker zichtbaar maken en/of onder 'woorden' brengen. Je kunt dan zonder woorden vertellen wat je dwars zit en ook de begeleider hoeft niet in woorden er naar te vragen; je kunt de materialen het werk laten doen door hen het te laten vertellen. Zo kun je door vader als poppetje verder weg te zetten vragen; 'Voel je het zo?' Of tijdens een rouwgroep vragen; 'beschrijft dit kaartje je gevoel?', of tijdens de mentorles de leerlingen vragen om eens een kaartje te pakken met een onprettig gevoel en een kaartje met een prettig gevoel te pakken die ze op dat moment ervaren.

Begeleiding is in wezen het scheppen van nieuwe keuzes door bewustwording van beleefde werkelijkheden. Het zijn vaak pijnlijke en soms lastig te verwoorden belevingen. De uitdrukking 'het leed is niet te overzien' geeft mij het mandaat om de dingen zichtbaar te maken. Het zichtbare lief en leed helpt om weer beter in je vel te komen. Daar ik en het onderwijs de laatste jaren steeds vaker te maken krijgt met pubers die door diverse redenen niet zo lekker in hun vel zitten en hier niet zo makkelijk over praten (denk hierbij aan de titel van mijn vorige artikel 'Pubers hebben geen tijd om te rouwen') is het werken met de diverse materialen een steeds grotere rol gaan spelen. Bij het verbinden met de ander voel ik me telkens uitgenodigd te zoeken naar passend materiaal (die andere taal) om hiermee in dialoog te komen met die ander. Van de deelnemers aan mijn training en aan mensen die ook op deze wijze willen werken vraag ik een groot voorstellingsvermogen en verbeeldingskracht waardoor deze andere taal een inspiratiebron kan worden.

De materialen

(Duplo)poppetjes in allerlei maten, soorten, verschillende huidskleuren, bepaalde types om bepaalde karakters te symboliseren, alle leeftijden (van baby's tot grootouders). Door ze te laten staan of zitten of door met hun benen en armen houdingen te laten aannemen kun je bepaalde gevoelens symboliseren. Verder gebruik ik een mooie versierde pen als toverstokje of om grenzen aan te geven en gekleurde rubberen vierkantjes die processen, symptomen en problemen kunnen symboliseren. Verder zijn er verhogingen van lego-blokjes waarmee je iemand groter kunt maken, daarnaast allerlei symbolen voor suicide, alcoholisme, misbruik, geld problemen, agressie, geheimen e.d. Regelmatig gebruik ik in de individuele gesprekken of tijdens groepstrainingen alleen een foto, een tekening of een gevoelswaarde kaartje en dergelijke om de werkelijkheid van de ander te visualiseren. Wees creatief, want alles wat kan helpen om de gevoelde werkelijkheid inzichtelijk te maken is natuurlijk geoorloofd.

Als ik in het contact met de ander in woorden iets moet duidelijk maken, loop ik een grote kans in een theoretisch verhaal te blijven hangen en de ander te verliezen. Tijdens het gesprek met de ander kan ik hem bijvoorbeeld vragen zijn gevoel onder woorden te brengen. Ik kan hem ook vragen een foto, gevoelswaardekaartje te pakken die dit symboliseert of om met de (duplo)poppetjes e.d. een opstelling te maken die het gevoel weergeeft. Hierdoor krijg ik vaak in korte tijd het probleem gevisualiseerd, of krijgt een deelnemer tijdens een groepstraining of een leerling tijdens de mentorles de ruimte om zonder 'woorden' te communiceren wat hij ervaart. De sfeer is vaak minder gespannen en er is veel ruimte voor humor, speelsheid maar ook verdriet of agressie; het is alsof we samen aan het puzzelen zijn. Samen proberen we op deze wijze het leed te overzien. Mensen kunnen vaak van het onrecht die ze hebben ervaren verlamd en bewegingsloos raken. Het 'werkelijk' zien van deze werkelijkheid met behulp van allerlei materialen brengt ze vaak weer in beweging. De therapeutische dooddoener 'wat denk je er zelf van?' krijgt met de materialen een andere dimensie. De materialen helpen je om meer op de achtergrond te blijven, daar dat je als begeleider de neiging hebt je vaak te ruimtevullend op de voorgrond als redder te positioneren. In mijn trainingen met meestal mensen uit het onderwijs en de zorg, merk ik dat het voor hen vaak veel lucht geeft als ze, in een rollenspel, ervaren dat door verschillende materialen te gebruiken je zowel kunt volgen als leiden. De samenstelling van het materiaal hangt af van de persoonlijke smaak, stijl en creativiteit van de begeleider.

Kader

Berend (16) heeft ADHD. Het gedrag van Berend is voor zijn ouders soms moeilijk te handelen. De relatie van zijn ouders staat hierdoor flink onder druk. De laatste maanden hebben ze vaak en heftig ruzie dat ze, mede door het gedrag van Berend, er over denken om te gaan scheiden. Berend vertoont op school extreem agressief gedrag en is via de mentor bij de leerlingbegeleider terecht gekomen. Door gebruikt te maken van gevoelswaardekaartjes kon de leerlingbegeleider het halverwege het tweede gesprek met Berend uiteindelijk hebben over zijn gevoel en gedachten met betrekking tot de spanning thuis. Voor het derde gesprek heeft hij ook de ouders van Berend uitgenodigd. Tijdens deze bijeenkomst klagen en ruziën de ouders van Berend over hun zoon. De leerlingbegeleider probeert de positie van Berend op tafel te zetten en zet de ouders van Berend redelijk ver uit elkaar. Vervolgens geef hij Berend het poppetje die hem verbeeldt in de hand en vraag hem waar hij 'staat'. Hij zet zichzelf iets dichterbij zijn moeder dan bij zijn vader. De leerlingbegeleider vraagt hoe het voor hem is daar te staan en of hij zich zorgen maakt over zijn ouders. Hij vertelt dat hij het gevoel heeft dat hij zijn ouders moet helpen maar niet weet hoe. Wat hij ook probeert het enige dat hij krijgt is een snauw en een grauw. Waardoor hij zich nog thuis maar inmiddels ook op school onhandelbaarder gaat gedragen. Dit wordt gesymboliseerd door twee rode en twee groene rubberen vierkantjes die Berend tussen zich en zijn moeder en tussen zich en zijn vader inlegt. Het is nu voor iedereen zichtbaar dat hij zich niet alleen onmogelijk gedraagt, maar dat hij het ook moeilijk heeft met de situatie en probeert te helpen. Het verband tussen zijn gedrag en het echte probleem begint zich af te tekenen. De leerlingbegeleider vraagt naar de geschiedenis van beiden en terwijl Gerrit en Brenda vertellen, zet hij hun ouders neer, waarbij de katholieke ouders van Gerrit op een blauw lego-blokje worden gezet en de ouders van Brenda die reformatorisch zijn op een geel lego-blokje worden gezet. Het onrecht, waarvan Berend een onderdeel is, komt op tafel. Gerrit en Brenda ervaren al kijkend en door de materialen aan te raken dat hun ruzies met en over Berend misschien wel over iets heel anders gaan.

Een diagnose is nog geen oplossing

Een diagnose is soms makkelijk gesteld, maar dan? Het uitwerken en begeleiden is heel wat ingewikkelder en raakt soms gestagneerd. 'Het is te groot, te multi, te erg, te zwaar'. In dit soort gevallen kan het werken met diverse materialen helpen om het 'therapeutisch' proces weer op gang te brengen. Bijvoorbeeld door een gestagneerd rouwproces te visualiseren nodig je de ander uit om zijn rouwproces op een gezonde wijze te hervatten of te vervolgen. De verschillende materialen bieden een kader van structuur en veiligheid waarbinnen gewerkt kan worden aan ervaren onrecht, waardoor de traumatische gebeurtenissen besproken kan worden. Hierdoor kan de werkelijke ontmoeting plaats vinden en de innerlijke dialoog op gang komen zodat het ervaren onrecht hanteerbaar kan worden gemaakt. Door tijdens een faalangsttraining, rouwgroep of mentorles met de verschillende materialen te werken vallen je zaken op waarmee je zelf of een leerlingbegeleider in de school in een individueel gesprek dit kan oppakken en verder samen met de leerling kan uitwerken.

Extra mogelijkheden door "Kansen met een andere taal".

- Het vergroot de kennis over de eigen innerlijk beleefde werkelijkheid van de leerling en van zijn relaties. Het beeld blijft zoveel langer op het netvlies staan.
- Uitermate geschikt tijdens groepstrainingen, rouwgroepen en mentorlessen met name voor deelnemers die het lastig vinden gevoelens zo even te benoemen en/of verbaal minder sterk zijn.
- Zeer geschikt voor mensen die heel erg verbaal zijn ingesteld en waarbij taal als afweer wordt gebruikt. Het kan de woordenstroom onderbreken en reflectie op gang brengen zonder dat iemand zich gecorrigeerd voelt.
- Het ondersteunt om wat tijdens de dialoog verloren dreigt te gaan visueel te maken. Om je zo te kunnen blijven focussen op het onderwerp en de daar bij aangegane relaties.
- Via het schatkistje, kwaliteitskaarten e.d. aanboren van krachtbronnen. Krachtbronnen die in ieders verleden besloten liggen, lijken soms te weinig de moeite waard. Op deze manier worden deze krachtbronnen zichtbaar.
- Via de verschillende materialen kan de leerling beter/makkelijker meer gevoel bij zichzelf toelaten. Als persoon blijf je overeind terwijl het probleem op tafel staat. Meestal is het meekijken (luisteren) van een ander al voldoende.
- Het kan niet in de plaats komen van gesproken taal maar bij geringe kennis van het Nederlands werkt het ondersteunend. Het kan net het verschil uitmaken tussen wel of niet een tolk inschakelen.

Ik wens een ieder dat deze 'andere taal' een kans mag worden in het helpen en begeleiden van met name pubers.

Herberd Prinsen heeft een trainings- en adviesbureau (www.hpc.nu) o.a. op het gebied van communicatie, sociale vaardigheden, faalangst en rouw en verdriet. Verder heeft hij een eigen praktijk voor psychotherapie (met name voor pubers) en is hij auteur van diverse boeken (www.quirijn.nl)

Bronnen

Artikel 'een taal erbij' van Marleen Diekman 2005

Artikel Volkskrant na het overlijden van Marleen Diekman 7 april 2007

Tussen geven en nemen: I. Borzormenyi-Nagy, en B.R. Krasner, De Toorts, Haarlem 1994)

Sociaal Vaardig, gids voor ouder en kind. H. Prinsen en A. Terpstra, Quirijn 2005